

高职院校大学生心理健康课程线上教学方法探究

文/周灿

摘要：2020年，大学生心理健康课程教学方式发生了改变，线上教学成为课程教学的主要方式。本文从研究背景、国内研究现状、大学生心理健康课程线上教学的优势和存在的问题、大学生心理健康课程线上教学模式的组织与实施、线上教学的未来趋势等方面对大学生心理健康课程线上教学方法进行探索和研究，力争通过完善线上教学模式，更好地推进高职院校大学生心理健康课程的发展，提高大学生心理健康能力。

关键词：后疫情时代；大学生心理健康课程；线上教学方法

一、研究背景

2020年，为了应对特殊时期的教育需求，教育部要求2020年春季延期开学，并提出“停课不停学”的号召。全国高职院校迅速全面开启“线上教学”模式，线上教育如火如荼进行中。时至今日，以线下教育为主、线上教育为补充的教育生态将长期存在并不断壮大。此外，2018年4月，教育部印发了《教育信息化2.0行动计划》，指出要办好网络教育，积极推进“互联网+教育”发展。后疫情时代，线上教育面临着全新的发展机遇和挑战。大学生心理健康课作为公共必修课，线上传授大学生心理健康知识的同时，能及时地了解学生的心理状态，提升学生对负面环境的

自我缓解能力和心理疏导能力。所以，对高职院校大学生心理健康课程线上教学方法进行探究具有现实性的意义^[1]。

二、国内研究现状

关于“线上教学”，国内已有一定的研究成果。郭文革在《如何提高在线教学质量：参与、交互设计是重点》中明确指出了互动教学法能有效提升线上教学质量。李衍在《开启教育信息化2.0时代》中提到线上教学互动的方法，比如头脑风暴、弹幕、投稿、实时答疑等。教育3.0时代要解决的问题是通过数据智能的相关算法，构建以学生为中心的教学服务体系，从而实现智慧课堂，智慧教学，真正做到因材施教。

不同课程不同知识类型有着不同的学习途径，这对高职院校大学生心理健康课程的教学带来了极大的挑战。本文主要在借鉴职业教育线上教学方法的基础上，对大学生心理健康课程线上教学方法进行探究，为大学生心理健康课程线上教学积累经验。

三、高职院校大学生心理健康课程线上教学的优势

一是线上教学不受空间的约束。线上教学可以实现空间自由，改变传统教学学生在教室上课的方式，线上教学可以实现教师同一时间对多个平行班级进行集中授课，提高教师的工作效率。

二是线上教学教师授课和学生的学习地点更加自由灵活。



教师和学生只要身边有电脑和网络便可实现授课和听课。

三是线上教学可以降低病毒传播的风险。学校是一个人口密集的地方,师生通过线上教学可以有效阻断病毒传播的途径。

四是线上教学丰富了学生的学习方式。现在网络资源非常丰富,可供选择的学习平台也较多,许多平台是直播加上录制的方式,具有课程回放功能。如果在直播时间无法参与学习,学生可以通过回放上课视频自主学习,使得学生学习知识的途径更加广泛。

五是线上教学丰富了教师的教学方式。当前线上教学迎来蓬勃发展时期,有助于提高教师的信息技术应用水平以及操作能力,促使教师主动学习。教师在线上教学探索过程中能够获取到一些优质的教育资源,例如微课、教学课件等,不仅丰富了教学资源,而且对教学水平提升有较大的推动作用。

四、高职院校大学生心理健康课程线上教学存在的问题

(一) 教师线上教学经验缺乏,对线上教学的理解不透彻

2020年前,大部分高职院校仍然沿用传统的教学模式,教室是教师和学生之间主要甚至唯一的教育媒介。2020年,在环境新趋势下,线上教学应运而生,大多数教师是在“摸着石头过河”的状态下进入互联网线上教学。线上教学对于教师而言增加了工作量,要求教师具备较高的计算机操作能力。大多数教师对计算机操作能力停留在最简单的课件制作和多媒体放映上。部分教师尤其是年长的教师缺乏线上教学的经验,难以深入理解与掌握线上教学的规律,教学过程中缺乏线上教学技术指导,信息化教学设计方面的理论指导和技术操作亟待加强。

(二) 学生良好的学习环境缺乏,学习的连贯性难以构建

传统的线下课堂教学是有目的、有计划地引导学生学习知识的过程。线上教学无法完全实现课堂的组织性。学生一直以来习惯在教室上课获取知识,学习过程也是在教师的约束下完成,学生缺乏独立学习的能力,自律性严重不足。线上教学过程中,教师无法实时了解学生的学习状态和学习效果,造成课堂组织和教学管理的困难。师生之间因为交流互动的不足导致学习过程的孤立,进而影响学生学习的连贯性。

(三) 部分教师和学生不重视线上互动,线上教学缺乏沟通

线上教学中部分大学生心理健康课教师和学生不重视线上互动过程,认为互动过程不重要,只要学

到知识就可以。且没有做好线上互动教学设计,只是将线下课程教学全部转移到线上教学中。另外,在线上教学的形式上,还按照原先线下课堂的讲授方式和流程去授课,没有调整互动形式,这样就难以激发学生学习的兴趣。线上教学过程中易出现互动主题不显著、互动手段单一的问题,或者交流互动的的时间太短,且缺乏一定的组织性导致互动结论散乱不统一,影响了线上互动教学的学习效果。

(四) 学生线上课堂过程中缺乏自律,教师课堂监管困难

线上学习对学生自律性要求较高。线上教学过程中教师难以实时掌握每位学生的学习状况,教师与学生不能面对面,学生线上课堂中出现懈怠或者走神的状态不能及时发现,这就需要学生有较强的自律能力才能完成线上教学任务。部分学生在课堂外无法安心学习,注意力不集中。对自律性较差的学生来说,自由的独处空间和其他的环境干扰因素给了他们偷闲玩耍的机会,网络游戏以及社交软件的吸引很容易分散学生的注意力,对学生的学习成绩有较大的负面影响。

五、高职院校大学生心理健康课程线上教学模式的组织与实施

(一) 认真组织课前准备工作

根据高职院校学生的特点,考虑到大部分高职学生学习能力较弱,自我控制能力较差,缺乏良好的学习习惯,在线上教学过程中采取科学合理因学生而异的教学方法。首先是线上教学平台的选择。根据学校现有资源,选择适宜的教学平台。在教学过程中,经过比对选择了智慧树学习平台用于网络课程资源、学习资料的发布。课中直播部分主要使用雨课堂、腾讯会议等直播软件,实现了大学生心理健康课程“智慧树平台自学+雨课堂(腾讯会议)直播在线互动讨论”的线上教学模式,确保线上教学授课方式的多样化,营造良好的线上教学环境。课堂直播软件提前测试每位学生能否顺利进入直播课堂、查看教学课件以及听到教师上课的声音。课前制定好线上课堂约定:课前十分钟教师开启直播,学生测试设备进入课堂,如有问题及时联系上课教师;上课期间不允许迟到,不能中途随意离开课堂,不允许早退;课堂讨论互动过程中不允许发与课堂主题讨论内容无关的文字、图片以及视频等。

(二) 精心安排和设计教学内容

大学生心理健康课程的线上教学实施过程主要分课前、课中、课后三个步骤。

首先,任课教师课前在学习平台发布学习任

务。学生根据学习任务提前做好课前预习,从而提高课堂听课效率,培养学生的自学能力和良好的学习习惯。

其次,直播课堂中精讲教学重难点。最关键最重要的环节就是直播课堂的精讲。根据高职学生情绪化较强、对自己感兴趣的内容和课程就保持浓厚的兴趣、对自己不感兴趣且枯燥的课堂内容就不愿意学习的特点,直播课堂在教学实施过程中要注意联系实际,根据不同的心理健康主题选取切合学生实际的案例和视频,通过案例和视频的分享讨论提高学生的心理健康能力。比如在“情绪管理”这一主题授课过程中,可以让学生分享自己的情绪以及自己常用的情绪管理方法,教师也可以讲述未管理情绪而引起不良后果的案例,强化情绪管理的重要性。课堂中再加入学生感兴趣的情绪引发的疾病介绍(抑郁症和焦虑障碍),通过播放视频和开展讨论,让学生加深对这两种最常见的情绪疾病的认识和理解,并且知道如何辨别、处理情绪疾病。

高职学生的学习具有较强的职业定向性以及专业性,在直播教学的过程中可以结合各专业的特点和职业的特点分享心理健康案例。在授课过程中要严格对学生进行考勤管理和要求。为了加强直播课堂中的管理,任课教师还可以通过随机点名学生讨论的方式来查看学生的课堂状况。直播过程中要多加强互动设置,课堂互动和签到考勤可以作为学生平时成绩的一部分,鼓励学生积极参与课堂和积极思考问题。

最后,课后发布作业和解决学生疑问。直播结束后,高职院校心理健康教师可以根据不同的教学主题在平台上发布作业,把作业的完成也纳入平时成绩考核中。作业的布置要符合高职学生的专业特点和职业特点,有助于激发学生的创新性和独立思考能力。学生的课后作业可以通过线上的形式完成并提交,任课教师及时查看和反馈,实现教与学之间的互动,让学生在在线学习中也能体会到任课教师的关怀和责任,任课教师根据学生的评价和反馈来改进课堂教学方法,提高学生的学习积极性和信心。教师通过对学生的作业完成情况以及内容的了解,进一步把握学生线上学习的状态,结合学生的学习状态和学习水平等条件及时调整教学计划。教师在课后也可以与学生互动答疑,这样有利于任课教师及时解决学生在课堂中的疑问,提高学生的心理健康水平和应对能力。

(三) 坚持育心与育德相结合

为加强大学生意识形态教育,提高其个人素质和道德修养,高职院校大学生心理健康课程线上教学可以融入思政内容,引导学生树立正确的人生观、世界

观、价值观。如在讲授“压力管理”时,可以加入我国在面对危机时是如何彰显中国力量,并得到国际社会高度赞誉的案例,让学生认识到只要努力就能在危机中找到机遇,增强学生的爱国情怀。

(四) 创新线上互动形式

线上教学过程中,学生缺乏任课教师的实时监督,难以自觉地全身心投入课堂学习中。因此,如何抓住学生的注意力,让学生自主学习成为线上教学亟待解决的问题。任课教师在大学生心理健康课程线上教学过程中要加强与学生的互动,让学生在互动体验内省中实现知识的理解、掌握和深化。此外,线上教学要突出学生的主导地位,切忌陷入“满堂灌”的情况。比如在讲授“人际交往”这一主题时,教师课后可以布置“我们一起线上来合影”的体验作业,要求学生线上主动认识班上的同学,共同完成线上合影的任务,引导学生感受班集体的温暖,收获友谊。

(五) 及时开展教学督查、评价与反馈

因为线上教学的特殊性,要保证线上教学的学习效果,必须建立一套科学合理的监督与评价制度,对任课教师、学生进行多渠道督导和反馈,确保教学质量。督导通过线上随堂听课、查看线上直播平台后台数据和随机组织学生完成线上课程学习问卷调查等方式,定期给予教师评价反馈。利用调查问卷等方法了解学生对在线教学和教学互动环节的满意度,根据调查结果来总结意见,从而优化课程设计体系和教学设计方案。在大学生心理健康课程在线教学过程中,线上学习评价不仅要发挥评价本身的检查考核作用,同时也要发挥激励效果,激励学生主动学习和学习互动。在线上教学结束后,教师应对自身的课堂教学进行评价,教案设计中增加教学反思环节,记录该课时教学的方法以及教学过程中存在的问题等。线上教学过程中存在的问题需要探索其原因并及时改进,在以后的线上教学过程中尽量规避这些问题。此外,学生的线上学习评价也可以纳入教师自评中,学生的学习表现评价结果以及学生的课堂反馈意见,都是教师自我反思和进步的关键,将问题资源化更有助于教学模式的改进。

六、线上教学的未来趋势

从趋势上来看,线上教学有以下几点值得期待。

一是个性化的教学过程支撑。一方面,随着慕课、微课等制作的普及,越来越多的优质教学资源被生产出来。另一方面,教学过程的数字化管理逐步完善,能够形成教师、学生的个性化分析。以上两点的支撑,加上人工智能技术的发展,千人千面的个性化教学将逐步扎根课堂,“双师课堂”将成为教学的常

态。充分利用AI系统为学生自动推荐个性化的线上优质资源——通常是教学内容延展性好、课外知识丰富、课件精美的课程教学，学生通过观看适合自身情况的课程内容并完成学习后，教师再统一组织学生展开讨论，培养学生应用知识的能力。

二是沉浸式的互动学习体验。信息化装备的发展为学生深度参与线上教学提供了支撑，比如目前流行的投屏技术和纸笔互动系统。随着5G技术的发展，虚拟现实技术将为线上教学带来更为高效的沉浸式互动体验，打破课堂的时空限制，将知识具象化、可视化、趣味化。通过将学习过程游戏化，解决目前教学过程中缺乏学习动机、激励手段的情况。

三是完善的教学评价闭环。线上教学支持对交互性、学习结果、学生参与、师生行为进行评价，还可以根据特定课堂的教学目标确定是否需要增加其他的评价要素。

七、结语

在信息时代，高职院校大学生心理健康课程的教学模式必须与时俱进，构建心理健康教育智慧课堂，

要求教师使用信息技术和智慧教室硬件设备，创建多样化的教学形式和活动情境，以提高理论知识的讲授效率，增加师生、生生互动，帮助学生更好地内化知识，提高心理素质。信息化教学模式下的心理健康课程，将更好地激发学生的学习兴趣和学习动机。

参考文献：

[1]熊剑.在线学习环境下的协同知识建构:互动的层次、过程和情境设计[J].中国教育信息化,2019(3):7-12.

基金项目：广东工贸职业技术学院2021教育科学研究专项项目“后疫情时代线上教学形式的优化途径研究——基于学习心理视角”（2021-JK-28）的研究成果。

作者简介：周灿（1987—），女，研究生，心理咨询师，讲师，研究方向：学生心理发展与教育。

（作者单位：广东工贸职业技术学院心理咨询中心）

